

Menjaga
Kesehatan Mental



Tenaga Kesehatan

Jaga Diri **Anda**

Lakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat yang mampu mengurangi stress seperti:

- **Istirahat yang cukup selama bekerja,**
- **Makan-makanan yang cukup dan sehat,**
- **Menjaga aktivitas fisik,**
- **Tetap terhubung dengan keluarga dan teman melalui telepon, sms dan daring,**
- **Ketahui dimana Anda dapat mengakses layanan kesehatan mental di tempat kerja.**



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Bentuk **system dukungan** dalam tempat kerja



Meningkatnya stigma dan ketakutan membuat beberapa petugas kesehatan dihindari oleh keluarga atau komunitas mereka. Hal ini dapat membuat situasi yang sudah menantang jauh lebih sulit.



Jika memungkinkan, tetaplah terhubung dengan orang yang Anda cintai termasuk melalui metode digital.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Gunakan cara yang mudah dimengerti
untuk menyampaikan informasi
kepada orang dengan
disabilitas intelektual,
kognitif, dan psikososial

Bentuk komunikasi yang tidak hanya bergantung pada informasi tertulis harus dimanfaatkan jika Anda adalah pemimpin tim atau manajer di fasilitas kesehatan.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Ketahui cara **memberikan dukungan** untuk orang-orang yang terpengaruh oleh **COVID-19**



Ketahui bagaimana untuk **menghubungkan** mereka dengan bantuan lain. Ini penting bagi yang membutuhkan **dukungan** kesehatan mental dan psikososial.

Stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental dapat menyebabkan keengganan untuk mencari dukungan dan bantuan orang lain.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)